Schaurig-leckere Halloween-Snacks

Bald steht die Gruselzeit vor der Tür, am 31. Oktober kommen Horrorfans wieder auf ihre Kosten. Schon die Kleinsten haben Spaß am Erschrecken, am Verkleiden und an schaurig aussehenden Snacks. Die machen aber auch Erwachsenen Spaß. Wir haben hier mal vier ganz schnelle Rezepte zusammengefasst, die den Gruselfaktor erhöhen, aber nur in Sachen Optik, nicht in Sachen Geschmack.

So kann jeder ganz schnell eine Halloween-Köstlichkeit zaubern. Damit es in Sachen Nährwerten nicht gruselig wird (Süßes isst man ja schon genug), haben wir auch drauf geachtet, dass es etwas gesünder sein darf. Aber nicht weniger lecker. Da essen auch sonstige „Kostverächter“ mal Gemüse und Obst, wenn es so schaurig-schön daherkommt.

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezepte der Woche

Paprika des Schreckens

Zutaten Portionen: 4

4	grüne Paprika und 1 Zwiebel
500 g	Hähnchenhackfleisch
2	EL Öl und 2 Knoblauchzehen
250 ml	Geflügelbrühe
200 ml	Sahne
400 g	Spaghetti
75 g	Parmesan (frisch gerieben)
Etwas	Salz und Pfeffer
1/2	Zitrone und etwas Zitronenmelisse

Zubereitung

- Die **Paprika** oben direkt unterhalb des Strunks „köpfen“, Inneres herausschneiden. Den Paprikahüllen ein Fratzen-Gesicht verpassen (zwei Dreiecke als Augen plus kantiger Mund).
- Das **Hähnchenhackfleisch** in **Öl** circa 5 Minuten scharf anbraten. **Knoblauch** und **Zwiebeln** schälen, fein hacken und 3 bis 5 Minuten mitbraten. Saft der halben **Zitrone** und etwas Abrieb der Schale hinzugeben.
- Das Ganze mit **Geflügelbrühe** und **Sahne** ablöschen und etwas einkochen lassen (ca. 20 bis 25 Minuten), bis die Sauce leicht andickt.
- Nebenbei die **Spaghetti** garen. Paprika kurz mit ins Garwasser der Nudeln geben. Herausnehmen und abtropfen lassen. Spaghetti abgießen und heiß in die Paprika verteilen. Ein paar Nudeln oben aus der Paprika raushängen lassen.
- **Hühnchenbolognese** auf die Nudeln geben und mit etwas **Parmesan** bestreuen. Mit etwas Zitronenmelisse dekorieren.

Würziges aus der Gruft: Die Pizza-Mumien

Portionen: 6

6	Vollkorn-Toastscheiben-
4 EL	Tomatenmark
2 TL	getrockneter Oregano
1 EL	Agavendicksaft
30 g	geriebener Parmesan
Etwas	Salz und Pfeffer
200 g	Gouda
6	schwarze Oliven (entsteint)

- Backofen auf 160 Grad vorheizen. Das Vollkornbrot leicht vortoasten.
- Tomatenmark, Oregano, Agavendicksaft mit 4 EL Wasser und dem geriebenen Parmesan vermengen, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Toastbrote mit der Tomatencreme bestreichen.
- Gouda in dünne Streifen schneiden und diese in unregelmäßigen Bahnen auf das Toast legen, so dass eine Mumienoptik entsteht.
- Oliven einmal in der Mitte durchschneiden und als Augen auf dem Toast drapieren. Die Toastbrote im Ofen ganz kurz überbacken, der Käse sollte weich sein, aber nicht komplett zerlaufen. Sofort servieren.

Alien-Burger gelandet

Portionen: 2

2	Burger-Brötchen
1	große Tomate
2	große Gewürzgurken
2 Scheiben	Chili-Cheddarkäse
4 EL	Ketchup
2	Burger-Patties (Rind oder veggie)
4	Oliven mit Paprikafüllung



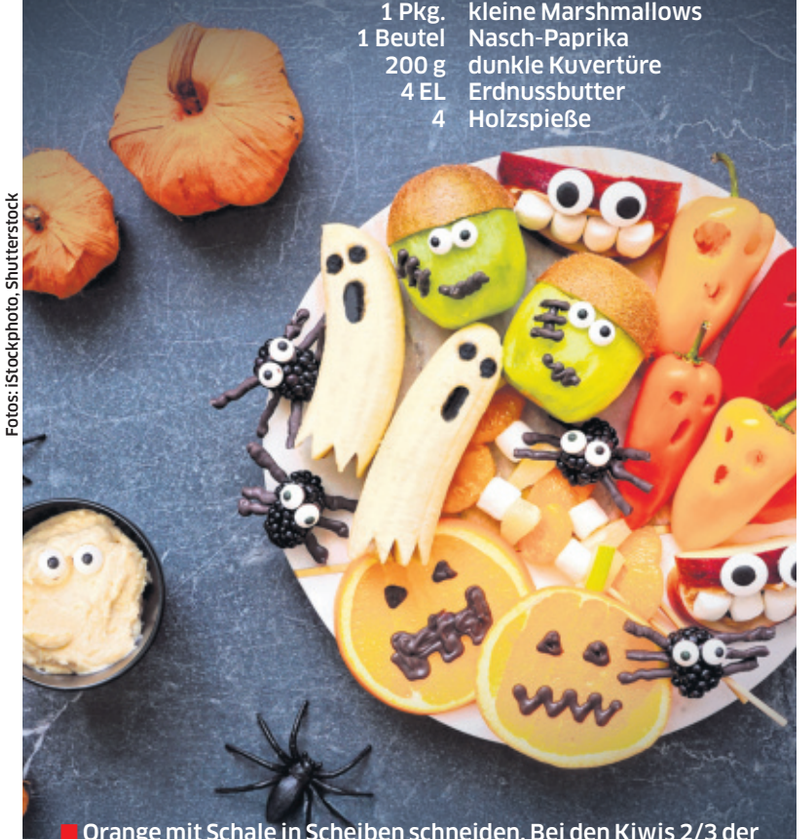
Ganz einfaches Rezept, hier macht die „Zusammensetzung“ den Unterschied.

- Burgerpatties braten, die Burgerbrötchen rösten. Die Gewürzgurken längs in breite Streifen schneiden, dem Käse mit dem Messer ein paar Zacken verpassen. Tomate in Scheiben schneiden.
- Brötchenhälften mit Tomatenketchup bestreichen, Tomate daraufsetzen, Fleisch- oder Veggie-Pattie platzieren, mit Gewürzgurke als Zunge und Käse als Zähne belegen Nochmal etwas Ketchup (oder Sauce nach Wahl) drauf geben, obere Brötchenhälfte aufsetzen.
- Pro Burger zwei Oliven mit Zahnstochern oben als Augen auf den Burger setzen.

Gemüse- & Obst-Monster

Portionen: 2

2	Kiwi
1	roter Apfel & 1 Banane
1	Zitrone
1 Dose	Mandarinen
1/2 Dose	Ananas
1	Orange
1 Pkg.	kleine Marshmallows
1 Beutel	Nasch-Paprika
200 g	dunkle Kuvertüre
4 EL	Erdnussbutter
4	Holzspieße



- Orange mit Schale in Scheiben schneiden. Bei den Kiwis 2/3 der Schale abschälen, den Rest aber stehen lassen.
- Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und aus den Vierteln in der Mitte jeweils einen Schnitz herausschneiden, das eine Art offener Mund entsteht.
- Ananas und Mandarinen abtropfen lassen. Abwechselnd mit Mini-Marshmallows auf 4 Spieße stecken.
- Banane teilen, an der Schnittkante mit Zacken versehen, an der oberen Seite einen kleinen länglichen Mund und zwei Augen aushöhlen. Obst mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit es nicht anläuft.
- Naschpaprika mit Gruselfratzen verzieren (mit dem Messer ausschneiden).
- Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. In die Äpfel jeweils einen Löffel Erdnussbutter füllen und verteilen. Marshmallows als Zähne in die Äpfel setzen und als Augen auf die Kiwis, und oberhalb der Äpfelmünder.
- Mit der Kuvertüre Augen auf die Marshmallows malen, sowie Augen, Münder und Narben aufs übrige Obst. Auf einem Teller anrichten.

Fotos: iStockphoto, Shutterstock